

LEVEL 2

Ålder:

ca 7 år-

Vad:

Här ska man börja bygga upp sin simork med framförallt benspark eftersom att man kan hålla en god teknik på det en längre tid. När det gäller simsätten så är det teknik som ska gå först. Öva på vändningar, starter. Träningsplanering inriktad på tävlingar. Det viktigaste är teknikutveckling.

Träning:

3 gånger/veckan, 1 t och 15 min/pass, totalt ca 4-5000 m/vecka. 3 landpass á 30 min/vecka.

Landträning:

Koordination, styrka, uthållighet, rörlighet, snabbhet.

Instruktör:

utbildad ungdomstränare 8-12 år

Målsättning:

Streamline, kickar

Klara på tävling

100m rygg, frisim, bröst, 50m fjärl

100m och 200 medley

200m och 400 frisim

Tävlingar:

med stipulationstider (Mini-Max), på klubbnivå, distriktsnivå (Seriesim)

Läger:

1-2 läger per år av veckoslutskaraktär alt kortare lovläger

Kunskap om:

- Anpassa sig i gruppen, regler och normer
- Grundkunskaper i simteknik
- Kunna de viktigaste tävlingsreglerna
- Vänja sig vid sund livsföring (kost och sömn)
- Trivas med simning som tävlingsidrott
- Uppvärmning, insim, avsim
- Lära sig sätta enkla mål

